



1.

Trénink paměti pro seniory : prevence Alzheimerovy choroby a dalších závažných onemocnění / Jitka Suchá, Eva Jarolímová -- 2. vydání

V Brně : Edika, 2022 -- 152 stran – cze

ISBN 978-80-266-1728-0

Sign.: II 118855V1

cvičení ; paměť ; koncentrace ; slovní zásoba ; logické myšlení ; tvořivost ; prevence ; nemoc ; starší člověk ; trénink paměti

Zabývá se procvičováním paměti a dalších kognitivních funkcí. Praktická část předkládá konkrétní úlohy na procvičování. Teoretická část seznamuje se zajímavostmi o mozku a kognici. Samostatná kapitola se věnuje problematice demence a její prevenci.

<https://katalog.npmk.cz/documents/521986>

2.

Umění být zdrav / Jan Vojáček ; ptala se Věra Keilová -- 2. vydání

V Brně : CPress, 2022 -- 223 stran – cze

ISBN 978-80-264-3976-9

Sign.: II 118819V1

péče ; zdraví ; stres ; psychosomatika ; zdravý životní styl ; mysl a tělo ; autoimunitní nemoci ; chronické onemocnění ; rakovina

Jeden z nejuznávanějších představitelů funkční medicíny se ve své knize zabývá problematikou stresu, chronických a autoimunitních onemocnění a vysvětluje, jak ve vlastním organismu probudit schopnost samoléčby a najít ztracenou harmonii.

<https://katalog.npmk.cz/documents/521856>

